



Bodyscan für Kinder

Seinem Ursprung nach ist der Bodyscan eine spezielle buddhistische Achtsamkeitsübung für Erwachsene zum Entwickeln von Einsicht. Hier stelle dir hier eine abgewandelte Bodyscan-Anleitung vor, die mit Kindern praktiziert werden kann. Der Bodyscan für Kinder bringt Ruhe und Zentriertheit in hektische Alltagsroutinen. Mach die die Übung des Körpererspürens zum Ritual des Schlafengehens und erzeuge damit noch einmal eine bewusste Nähe zu deinem Kind, die in der Hektik des Tages manchmal auf der Strecke bleibt.

Von Doris Kirch

Achtsamkeitslehrerin, MBSR-Lehrerin
Ausbilderin TARA-Achtsamkeitstrainer DFME



DFME

Deutsches Fachzentrum
für Achtsamkeit



Den Bodyscan gemeinsam üben

Dies ist ein Bodyscan für Kinder – aber auch Erwachsenen kann er gute Dienste leisten. Du kannst ihn mit deinem Kind gemeinsam praktizieren, zum Schlafengehen oder zu jedem anderen Zeitpunkt des Tages.



Gönn dir eine kleine Auszeit, indem du dich mit deinem Kind hinlegst und gemeinsam den Bodyscan durchführst.

Das bringt nicht nur Ruhe in den hektischen Alltag, es fördert auch emotionale Nähe.

Am besten vermittelst du deinem Kind Achtsamkeit, indem du aus deiner Erwachsenen- bzw. Elternrolle heraustrittst. Bring dich als "Mitforscher auf Augenhöhe" in den Prozess der inneren Erforschung ein. Zeig dich neugierig und interessiert, anstatt zu korrigieren. "Forscher" deshalb, weil Kinder von Natur aus neugierig sind und Dinge gerne interessiert erkunden.

Die Anleitung dauert 10 – 15 Minuten. Plane aber besser 30 Minuten ein, um nicht unter Druck zu geraten, wenn dein Kind anschließend über seine Erfahrungen reden möchte. Kinder brauchen die Möglichkeit, ihre Erlebnisse zu verbalisieren, um sie einordnen und verarbeiten zu können. Was Eindruck macht, braucht Ausdruck.

Bodyscan-Anleitung für Kinder

Leg dich gemütlich auf den Rücken; die Beine sind ausgestreckt und die Arme liegen entspannt neben deinem Körper. Wenn du magst, kannst du die Augen schließen.

Atme zunächst ein paar Mal tief ein und aus.
Achte dabei auf das Gefühl, wenn deine Brust und dein Bauch sich heben und senken. Wenn du magst, lege eine Hand auf den Bauch und spüre diese Bewegung.

Dann richte deine Aufmerksamkeit auf deine Füße.
Wie fühlen sich deine Füße an? Sind sie warm oder kalt? Feucht oder trocken? Unruhig oder entspannt? Es ist auch okay, wenn du nichts fühlst.
Wenn du kannst, lasse deine Füße ganz locker und ruhig einfach so daliegen.
Es ist okay, wenn dir das schwer fällt.
Nimm dir etwas Zeit und beobachte auch, wie sich das anfühlt.

Versuche einfach, für diesen Moment ganz ruhig hier zu liegen.
Du brauchst nichts tun. Achte auf dich selbst, so gut wie du es kannst.
Vielleicht spürst du die Decke oder die Socken an deinen Füßen.

Wenn du merkst, dass dein Kopf abgelenkt ist und über andere Dinge nachdenkt, dann bringe deine Aufmerksamkeit wieder sanft und freundlich zu deinen Füßen.



Als nächstes besucht deine Aufmerksamkeit deine Unterschenkel. Spürst du die Waden, die auf der Unterlage aufliegen? Wie fühlen sich die Unterschenkel an? Fühlen sie sich schwer an? Oder leicht? Warm oder kalt? Oder ganz anders? Beobachte, was immer du dort fühlst.

Wenn da schwierige Gefühle sind - lasse dich nicht von ihnen stören. Du brauchst jetzt nichts zu tun. Schenke dir einfach ein wenig Ruhe.

Dann konzentriere dich entspannt auf deine Knie. Fühle die Oberseite und die Unterseite der Knie.

Atme aus und bringe nun deine Aufmerksamkeit zu den Oberschenkeln. Was immer du dort fühlst, oder nicht fühlst, ist völlig in Ordnung. Achte entspannt auf deine Beine. Wenn sie sich ruhelos oder hibbelig anfühlen, ist auch das in Ordnung. Manchmal ist das so. Lass die Beine einfach sein, wie sie gerade sind.

Wenn du nun die Aufmerksamkeit zu deinem Bauch bringst: Wie fühlt dein Bauch sich gerade an? Merkst du, wie er sich bewegt, wenn du atmest? Er hebt und senkt sich, wie Wellen auf dem Meer. Vielleicht fühlt sich der Bauch voll an, oder eher leer? Hungrig? Vielleicht spürst du die Decke oder den Stoff, der den Bauch berührt? Möglicherweise sind da aber auch Gefühle wie Freude oder Traurigkeit in deinem Bauch.

Wenn du merkst, dass es dir schwer fällt dich zu konzentrieren, ist das ganz normal. Versuche einfach deine Aufmerksamkeit sanft und freundlich zu deinem Körper und zu deinen Empfindungen zurückzubringen. Schau noch einmal, wo im Körper du den Atem gerade am deutlichsten wahrnehmen kannst.

Als nächstes richte deine Aufmerksamkeit auf deine Brust. Kannst du spüren, wie sich die Brust beim Atmen hebt und senkt. Fühle, wie die Luft durch die Nase (oder den Mund) in deine Lungen strömt.

Achte nun auf deine Hände. Du brauchst nichts mit ihnen machen, sie dürfen einfach liegenbleiben. Womit sind die Hände in Kontakt? Mit deinem Körper oder mit der Decke? Fühlen sich die Hände entspannt an? Oder unruhig? Auch wenn sie unruhig sind, schenke ihnen einige Atemzüge lang deine Aufmerksamkeit.

Weite die Aufmerksamkeit von deinen Händen auf die ganzen Arme aus. Vielleicht kannst einen Moment der Stille in deinem Körper finden, wie an jedem Ende eines Atemzugs.

Wende dich nun deinem Rücken zu? Wie fühlt sich dein Rücken an? Achte darauf, wie er sich beim Atmen leicht gegen die Unterlage drückt.



Wenn deine Gedanken auf Wanderschaft gegangen sind oder du vielleicht gerade wütend oder ängstlich bist, kannst du dich immer wieder darauf konzentrieren, wie sich dein Körper in diesem Moment anfühlt.

Und nun richte deine entspannte Aufmerksamkeit auf deinen Nacken und die Schultern. Lasse die Aufmerksamkeit einige Atemzüge lang dort bleiben, ohne irgendetwas zu tun.

Wenn du merkst, dass dein Kopf schon wieder auf Reisen gegangen ist, ist das in Ordnung. Niemand kann lange Zeit auf etwas konzentriert bleiben. Bringe deine Aufmerksamkeit einfach wieder zurück, wenn dir auffällt, dass du an etwas anderes denkst.

Wie fühlt sich dein Kopf sich an?
Und wie fühlt dein Gesicht sich an?
Welchen Gesichtsausdruck hast du gerade?
Wie würde es sich anfühlen, jetzt zu lächeln?
Was kannst du sonst noch in deinem Gesicht und dem Kopf spüren?

Zuletzt schenke dem *ganzen Körper* deine Aufmerksamkeit. So, wie er jetzt hier liegt, vom Kopf bis zu den Füßen. Spüre auch den Atem im Körper.

Wenn du jetzt müde bist und einschlafen möchtest, ist das okay.

Wenn nicht, bleib bei deinem Atem und bei den Gefühlen in deinem Körper. Und wenn du bereit zum Aufstehen bist, öffne deine Augen, bewege Arme und Beine ein wenig, recke und strecke dich und setze dich langsam auf.

Nach einer Idee von Mark Betin MD, *Mindful Parenting for ADHD*

Tipps zum Üben des Bodyscans für Kinder

- Ab dem Alter von ungefähr fünf Jahren sind Kinder ruhig genug und haben eine Vorstellung von ihren Körperteilen, so dass man den Bodyscan mit ihnen durchführen kann.
Es ist unterstützend, wenn du dich der kindlichen Natur anpasst und die Sache mit spielerischer Leichtigkeit angehen.
- Erwachsene neigen dazu, vorab zu viel zu erklären. Für Kinder ist es besser, gleich direkt in die Erfahrung einzusteigen. Im Anschluss an die Übung solltest du dir noch Zeit für einen Austausch und die Beantwortung möglicher Fragen nehmen.
- Sei nicht frustriert, wenn dein Kind einmal keine Lust auf den Bodyscan hat, vor allem dann nicht, wenn du meinst, es wäre notwendig. Wer Druck aufbaut, vermiest dem Kind schnell die Freude am Üben.
- Das Ende der Übung muss gegebenenfalls der Situation angepasst werden – je nachdem, ob der Bodyscan für Kinder im Laufe des Tages oder zum Schlafengehen geübt wird.
("Üben" steht hier übrigens nicht für "versuchen", sondern "praktizieren" ;o)
- Die Pausen zwischen den einzelnen Schritten sollten lang genug zum Nachspüren sein, aber nicht so lang, dass das Kind einschläft.

Urheberrechts-Hinweis

Du darfst dieses Pdf in unveränderter Form gerne für den privaten Gebrauch nutzen und an Freunde verteilen.
Eine gewerbliche Nutzung ist nur nach vorheriger schriftlicher Zustimmung von Autorin Doris Kirch gestattet.



Achtsamkeit

zu Hause lernen

TARA@Home

Achtsamkeitstrainer- Ausbildung

mit Doris Kirch

- ✓ Online-Akademie
- ✓ Hochwertige Lern-Videos
- ✓ Regelmäßige Live-Webinare
- ✓ Intensiv-Präsenztage
- ✓ Interne Community



DFME
Deutsches Fachzentrum
für Achtsamkeit



Live-Info-Webinar anschauen: <https://neue.dfme-ausbildung.de/jetzt-starten>